VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

சீஸனல் கஞ்சி



தேவையானவை: மாங்காய் இஞ்சி - 25 கிராம், பச்சை மிளகு - 10 கிராம், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, மோர் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - 1, மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: மாங்காய் இஞ்சியைத் துருவிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். கேழ்வரகுக் கூழை (பக்கம் 112-ல் சொல்லப்பட்டுள்ள) முறைப்படி தயார் செய்துகொள்ளவும். அதில் ஒரு கப் எடுத்து, மோர், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். அத்துடன் துருவிய இஞ்சி, மிளகு சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து சாப்பிடவும். மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகு சீஸனில் அடிக்கடி இந்தக் கஞ்சியை செய்து சாப்பிடலாம்.

ஓட்ஸ், பால், பழக் கஞ்சி



தேவையானவை: ஓட்ஸ் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், பழங்கள் (ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, வாழைப்பழம் எல்லாம் கலந்தவை) - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன்.

0 பாலை, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு காய்ச்சிக்கொள்ளவும். பிறகு இறக்கி, அத்துடன் ஓட்ஸை சேர்த்துக் கலக்குங்கள். ஓட்ஸ் பாலில் நன்கு ஊறிவிடும். அதில் பழத்துண்டுகளை தூவிப் பரிமாறுங்கள். இது ஸ்பூனால் எடுத்து சாப்பிடும் பக்குவத்தில் இருக்கும். காலை உணவாகக் கூட இந்தக் கஞ்சியை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

புழுங்கலரிசி லெமன் கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி, இஞ்சிச் சாறு - சிறிதளவு.

செய்முறை: வேகவைத்த அரிசி ரவையுடன் இஞ்சிச் சாற்றையும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் கலந்து உப்பு சேர்த்து பரிமாறவும். இந்தக் கஞ்சியை தினமும் காலையில் இரண்டு டம்ளர் சாப்பிட்டால், உடல் எடை குறையும்.

புழுங்கலரிசி ஓமக்கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, ஓமம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: ரவையை தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். ஓமத்தை நன்கு பொடித்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்கவும். நன்கு கொதித்ததும், ஓமத்தண்ணீரை வண்டல் இல்லாமல் இறுத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தண்ணீரை வெந்த ரவையுடன் சேர்த்து, அத்துடன் மோர், உப்பு கலந்து அருந்தலாம். பசியெடுக்காதவர்களுக்கு நல்ல உணவும் மருந்துமாக இந்தக் கஞ்சி அமையும்.

புழுங்கலரிசி பூண்டுக்கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 4 பல், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: அரிசி ரவையுடன் தண்ணீர் சேர்த்து, உரித்த பூண்டையும் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஆறியதும் மோர், உப்பு சேர்த்து பருகலாம். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு, இந்தக் கஞ்சியில் நிறைய பூண்டு சேர்த்துக் கொடுத்தால், பால் நன்கு சுரக்கும்.

புழுங்கலரி இஞ்சி கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி - 25 கிராம், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: முன்பு சொன்னது போலவே ரவையை, தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி சாறு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேகவைத்த ரவையுடன், இஞ்சிச் சாறு, மோர், உப்பு கலந்து சாப்பிடலாம். சைனஸ், ஜலதோஷம் போன்ற தொந்தரவு உள்ளவர்களுக்கு வாய்க்கு இதமாக இருக்கும் இந்தக் கஞ்சி.

கறிவேப்பிலை கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து, அதில் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு மூடவும். சில நிமிஷங்கள் கழித்துத் திறந்தால், கறிவேப்பிலையின் சாறு முழுவதும் தண்ணீரில் இறங்கி, தண்ணீர் பச்சை நிறமாகி இருக்கும். கறிவேப்பிலையை வடிகட்டி எடுத்துவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரில் ரவையை வேகவைக்கவும். வெந்ததும் இறக்கி, ஆறியதும், உப்பு, மோர் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு என்று விருப்பமானதை கலந்து அருந்தலாம். உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக்

குறைக்கும்.

பொட்டுக்கடலை கஞ்சி



தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - 1 கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் அல்லது மிஷினில் நன்கு அரைத்து, சலித்துக்கொள்ளவும். இந்த மாவில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து, நன்கு கொதிக்கும் நீரை கொஞ்சம் ஊற்றிக் கரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம்.

கைக்குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போது, பொட்டுக்கடலைக் கஞ்சியில் பால் சேர்க்காமல் கொஞ்சம் தண்ணீராகக் காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். பால் அலர்ஜி இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இதே போல் கொடுக்கலாம். புரோட்டீன் சத்து நிறைந்தது இந்தக் கஞ்சி.

ராகி மால்ட்



தேவையானவை: கேழ்வரகு - 5 கப், சர்க்கரை - தேவையான அளவு, ஏலக்காய் (தோல் நீக்கிய பருப்பு மட்டும்) - சிறிது, கேசரி பவுடர் அல்லது குங்குமப்பூ - சிறிது.

செய்முறை: முதல்நாள் இரவே கேழ்வரகை கல் இல்லாமல் அரித்து, ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலையில், நீரை வடித்துவிட்டு, கேழ்வரகை மட்டும் ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டி முடிந்துவைக்கவும். மூன்றாம் நாள் இது நன்கு முளை விட்டு வந்திருக்கும். முளைகட்டிய இந்தக் கேழ்வரகை துணியில் விரித்துவிட்டு உலர்த்தவும். நன்கு காய்ந்ததும், அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து வறுக்கவும். (வாணலி சூடானதும் போட்டு, சில விநாடிகள் வறுத்தால் போதும். இல்லையெனில் தீய்ந்துவிடும்).

இதை மிஷினில் கொடுத்து நன்கு நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மெல்லிய ஒரு துணியில் போட்டு சலித்துக்கொள்ளவும் (இதற்கு 'வஸ்திரகாயம்' என்று பெயர்). சலித்தெடுத்த மாவுடன் பொடித்த ஏலம், கேசரி பவுடர் அல்லது குங்குமப்பூ, பொடித்த சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவும். இதுதான் 'இன்ஸ்டன்ட் ராகிமால்ட்' பவுடர்.

சூடான பால் ஒரு கப் எடுத்து, அதில் இந்த ராகிமால்ட் பவுடரை ஒரு டீஸ்பூன் கலந்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அருந்தலாம். குளிரவைத்தும் குடிக்கலாம். உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அள்ளித்தரும் பானம் இது.

கேழ்வரகுக் கஞ்சி



தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவை, தண்ணீர் சேர்த்து கட்டிகள் இல்லாமல் கையால் கரைத்து, அடுப்பில் சிறு தீயில் வைத்து கிளறுங்கள். கட்டிபடாமல் கிளறிக்கொண்டே இருந்தால், மாவு வெந்துவிடும். சிறிது தண்ணீரில் கையை நனைத்துவிட்டு, தொட்டுப் பார்த்தால் ஒட்டாமல் இருக்கவேண்டும். அந்தப் பதத்தில் இறக்கிவிடவும். ஆறியதும், இந்தக் களியில் சிறிது எடுத்து, மோர், உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துக் குடிக்கலாம். இந்தக் கஞ்சிக்கு, ஊறுகாய், சின்ன வெங்காயம் அல்லது காரமில்லாத பிஞ்சு பச்சை மிளகாய் சரியான ஜோடி. காலையில் இரண்டு டம்ளர் நிறைய கேழ்வரகு கஞ்சி குடித்தால், வேறு டானிக்கே வேண்டாம்.

பச்சரிசி நொய் வெஜ் கஞ்சி



தேவையானவை: பச்சரிசி நொய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - ஒரு கப், துருவிய பச்சைக் காய்கறிகள் (கேரட், வெள்ளரி, வெங்காயம், வாழைத்தண்டு போன்றவை) - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மோர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி நொய்யை, தண்ணீருடன் சேர்த்து பாத்திரத்தில் வேகவிடவும் (குக்கரில் வேண்டாம்). நன்கு வெந்ததும் இறக்கி, ஆறவைத்து அத்துடன் மோர், உப்பு சேர்த்து, துருவிய காய்கறிகள் மற்றும் மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

நீராகாரக் கஞ்சி



தேவையானவை: பழைய சாதம் - சிறிதளவு, மோர் - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 4 அல்லது பெரிய வெங்காயம் -1, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பழைய சாதத்தை உப்பு போட்டு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதோடு மோர் சேர்த்து அருந்தினால், உடம்பைக் குளிரவைக்கும் அற்புதமான கஞ்சி இது. விருப்பமுள்ளவர்கள் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி மேலே தூவிக் குடிக்கலாம். அம்மை நோய் கண்டவர்களுக்கு உகந்த கஞ்சி இது. மண் பாத்திரத்தில் பழைய சாதத்தை வைத்திருந்து அருந்தினால் இன்னும் குளிர்ச்சி. செலவேயில்லாத எளிய கஞ்சி. ஆனால், கிடைக்கும் பலனோ மிகவும் அதிகம்.

ஜவ்வரிசி லெமன் கஞ்சி



தேவையானவை: பெரிய (மாவு) ஜவ்வரிசி - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி.

செய்முறை: முதல்நாள் இரவே ஜவ்வரிசியைக் கழுவி, ஒரு கப் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். மறுநாள் இதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச, கூழ் மாதிரி வரும். ஆறியதும், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ஸ்பூனால் சாப்பிடலாம் அல்லது தேவையான மோர், உப்பு சேர்த்துப் பருகலாம்.

ஓட்ஸ் தக்காளி கஞ்சி



தேவையானவை: ஓட்ஸ் - கால் கப், தக்காளி (பெரியது) - 2, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகுத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: தக்காளியைக் கழுவி, துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து, வடிகட்டுங்கள். சிறிது தண்ணீரை சூடாக்கி, அதில் ஓட்ஸைப் போட்டால், சில விநாடிகளில் வெந்து, தண்ணீரை இழுத்துக்கொள்ளும். அதோடு, வடிகட்டிய தக்காளி சாறு, உப்பு, மிளகுத்தூள் கலந்து அருந்தலாம். உப்பு, உறைப்புடன் கூடிய சுவையான கஞ்சி இது.

அவல் கஞ்சி



தேவையானவை: அவல் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலை சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி, அதில் அவலைச் சேர்த்து, ஏலக்காய்தூள் போட்டு சூடாகப் பரிமாறவும். ஸ்பூன் போட்டு சாப்பிடும் பக்குவத்தில் இது இருக்கும். இதையே இன்னும் சிறிது பால், தண்ணீர் சேர்த்தால் குடிக்கும் பதத்தில் இருக்கும்.

கோதுமை ரவை கஞ்சி



தேவையானவை: கோதுமை ரவை - அரை கப், தண்ணீர் - ஒரு கப், (விருப்பப்பட்டால்) பொடியாக துருவிய பீன்ஸ் - சிறிதளவு, ஆய்ந்த வெந்தயக் கீரை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, கோதுமை ரவையைச் சேர்க்கவும். அத்துடன் வெந்தயக்கீரை, துருவிய பீன்ஸையும் சேர்க்கவும். சில நிமிடங்களிலேயே ரவை வெந்துவிடும். இத்துடன் உப்பு சேர்த்து சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அருமையான காலை உணவு இது. சர்க்கரை இல்லாதவர்களும் இந்தக் கஞ்சியில் அரை கப் பால், 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி மீந்து போனால், அதை சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஒரு கப் பாலை 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, அதில் சப்பாத்தி துண்டுகளைப் போட்டு ஊறவைத்து, சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பர் 'வீட் சீரியல்' இது. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

கலவை கஞ்சி



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - அரை கப், கோதுமை - அரை கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், மக்காச்சோளம் - அரை கப், கேழ்வரகு - அரை கப், கம்பு - அரை கப்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலை தவிர மீதி தானியங்களை வாசம் வர வறுத்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிஷினில் கொடுத்து, ஒன்றாக அரைத்து, சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். காலையில் இந்தக் கஞ்சி மாவிலிலிருந்து ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, லேசாக வெந்நீர் விட்டுக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக்கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அதன் நடுவே கஞ்சி மாவு கலக்கிய கிண்ணத்தை வைத்தால் போதும், மாவு வெந்துவிடும்.(வறுத்து அரைத்திருப்பதால், அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சத் தேவையில்லை). அதில் உங்கள் விருப்பம் போல மோர், உப்பு அல்லது பால், சர்க்கரை கலந்து பருகலாம். ‘சத்துமாவுக் கஞ்சி’ என்று அழைக்கப்படும் இந்தக் கலவைக் கஞ்சி, அனைவருக்கும் ஏற்ற ஆரோக்கிய பானம்.

டூ இன் ஒன் கஞ்சி



தேவையானவை: பார்லி - அரை கப், கொள்ளு - அரை கப், சுக்குப் பொடி - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி.

செய்முறை: பார்லியையும் கொள்ளையும் கல் இல்லாமல் சுத்தம் செய்துவிட்டு அப்படியே மிஷினில் கொடுத்து அரைத்துக்கொள்ளவும். அந்த மாவில் 3 டீஸ்பூன் எடுத்து, வெறும் வாணலியை சூடுபடுத்தி வறுக்கவும். கருகிவிடாமல் வறுபட்டதும், அதில் ஒரு கப் தண்ணீரை விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். (கட்டிபடாமல் இருக்க, முதலில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளறிவிட்டு, பிறகு மீதித் தண்ணீரை சேர்க்கவும்). மாவு வெந்ததும் இறக்கி, உப்பு, மோர், சுக்குப்பொடி சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அருந்தவும். எடையைக் குறைக்கக்கூடிய எளிய கஞ்சி இது.

இதிலேயே, வெந்த மாவில், ஒரு கப் பால், 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றால் இழந்த எடை கூடும்.

எடையைக் கூட்ட, குறைக்க என இரண்டுக்கும் பயன்படும் 'டூ இன் ஒன்' கஞ்சி இது.

பயத்தங்கஞ்சி



தேவையானவை: பயத்தம்பருப்பு - கால் கப், தண்ணீர் - ஒரு கப், பால் - அரை கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பயத்தம்பருப்பை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மலர வேகவைக்கவும். வெல்லத்தை, அது மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரையவிடவும். பிறகு அதை வடிகட்டி, பயத்தம்பருப்போடு சேர்க்கவும். அதில் பால், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து சாப்பிடவும். இரவு உணவுக்கு பதிலாக இந்தக் கஞ்சியை அருந்தினால், வயிற்றுக்கு நிறைவாக இருக்கும். விரதம் இருப்பவர்கள், இரவில் பயத்தங்கஞ்சி அருந்தினால் நல்லது.

வாழைத்தண்டு மோர் கஞ்சி



தேவையானவை: வாழைத்தண்டு - சிறிய துண்டு, மோர் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைத்தண்டை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, மிக்ஸியில் அடித்து சாறு எடுக்கவும். அதோடு மோர், உப்பு சேர்த்து பருகினால், நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக பிரச்னைகள் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. வெறும் வாழைத்தண்டு மோர் அருந்த விருப்பமில்லாதவர்கள், புழுங்கலரிசி நொய்க் கஞ்சியையோ, பச்சரிசி நொய்க் கஞ்சியையோ அரை கப் சேர்த்துக் கலக்கி சாப்பிடலாம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால், இட்லி இருந் தால் அதைக் கூட சிறு துண்டுகளாக உதிர்த்து, வாழைத்தண்டு மோரில் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

வாழைத்தண்டுக்கு பதிலாக, வாழைப்பூவை மிக்ஸியில் அடித்து சாறெடுத்து, அத்துடன் மோர், உப்பு கலந்து பருகினால் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான பிரச்னைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

சம்பா கோதுமை கஞ்சி



தேவையானவை: சம்பா கோதுமை மாவு - 3 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கப், ஓமம், சுக்கு, சீரகம், மிளகு - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி அல்லது கசகசா - சிறிதளவு, சர்க்கரை - 2

டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2.

செய்முறை: ஓமம், சுக்கு, சீரகம், மிளகு நான்கையும் வெறும் வாணலியில் சூடு வர லேசாக வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும். வெறும் வாணலியில் கோதுமை மாவைப் போட்டு வறுத்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கட்டிபடாமல் கிளறி, மீதி தண்ணீரையும் ஊற்றிக் கிளறவும். கூழ் போல் ஆகிவிடும். அத்துடன் உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, 3, 4 துளிகள் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து மிளகு போன்ற சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளவும். இந்த உருண்டைகளை, கோதுமைக் கஞ்சியில் சேர்த்துப் பருகவும். வித்தியாசமான சுவையில், காரசாரமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதானால், சிறிது கசகசாவை வறுத்து, சிறிது சர்க்கரை, 2 ஏலக்காய் (தோல் நீக்கியது) சேர்த்து பொடிசெய்து, அதில் சில துளிகள் பால் அல்லது நெய் விட்டு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொண்டு, கோதுமைக் கஞ்சியில் மிதக்கவிட்டு கொடுக்கலாம். விரும்பிக் குடிப்பார்கள்.

ஜவ்வரிசி ஹெல்த் டிரிங்க்



தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - அரை கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், ஏலக்காய் - சிறிது.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை வாணலியில் போட்டு, நன்கு பொரியும் வரை வறுக்கவும். பிறகு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பொடித்த மாவுடன், சிறிது கொதிக்கும் நீர் விட்டுக் கரைத்து, அத்துடன் பால், சர்க்கரை, ஏலக்காய் சேர்த்து பரிமாறவும். தோலுக்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் இந்தக் கஞ்சி.

மசாலா பால் கஞ்சி



தேவையானவை: பாதாம் - 4, பிஸ்தா - 4, அக்ரூட் - 2, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் சேர்த்துப் பொடித்த பொடி - 2 சிட்டிகை, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 5 கீறல்.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் மூன்றையும் சர்க்கரை சேர்த்து, கால் கப் சூடான பாலில் ஊறவைக்கவும். சிறிது நேரத்தில் ஊறியதும், அவற்றை அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்த விழுதை, மீதி இருக்கும் பாலில் கலந்து, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் பொடி சேர்த்து அப்படியே அருந்தலாம். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்போது உலர்பழங்கள், ஜெம்ஸ் போன்ற கலர் மிட்டாய்கள் போட்டுக் கொடுக்க, கண்களுக்கும் விருந்தாகும்.

பாலில் இந்த விழுதைக் கலந்து, ஆப்பம், இடியாப்பம் போன்ற பலகாரங்களின் மீது ஊற்றி சாப்பிடுவது இன்னொரு வகை.

அயல்நாடுகளில், 'பாரிட்ஜ்' என்று விரும்பிச் சாப்பிடும் இந்தக் கஞ்சி, கொஞ்சம் 'காஸ்ட்லி'யானது என்றாலும், வாரம் ஒருமுறையேனும் கண்டிப்பாக அருந்த வேண்டிய கஞ்சி. இரவில் இதை அருந்தினால், நல்ல தூக்கம் வரும். மூளைக்கும் மனசுக்கும் அமைதி கிடைக்கும். சருமத்துக்கு பளபளப்பு கொடுக்கும்.

வரகரிசி கஞ்சி



தேவையானவை: வரகரிசி - கால் கப், ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - அரை கப், மோர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: வரகரிசியை கல் பொறுக்கி சுத்தம் செய்து, ஓமம், தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து வேகவைக்கவும். 2 விசில் வைத்தால் வெந்துவிடும். ஆறியதும் மோர், உப்பு சேர்த்து பருகவும். அடிக்கடி ஏதாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு, ஜீரணம் ஆவதற்கு உதவும் இந்தக் கஞ்சி. மஞ்சள்காமாலை போன்ற நோய் தாக்கியவர்களுக்கும் பசியே எடுக்காதவகளுக்கும் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம்.

அறுசுவை நீர் கஞ்சி



தேவையானவை: பச்சரிசி - கால் கப், மாங்காய் (தோல் சீவியது) - 4 துண்டுகள், வெல்லம் (பொடித்தது) - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பச்சை வேப்பம்பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து, வெந்ததும் வெல்லம், பச்சை மிளகாய், வேப்பம்பூ எல்லாம் போட்டு இறக்கிவைக்கவும். பச்சரிசியை முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை உப்பு சேர்த்து, அம்மியில் கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கட்டிபடாமல் கிளறினால் சில நிமிடங்களில் வெந்துவிடும். அத்துடன் மாங்காய், வெல்லக் கலவையைச் சேர்த்துக் கிளறினால், கஞ்சி ரெடி. புளிப்பு, இனிப்பு, காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு எல்லாம் சேர்ந்த இந்தக் கஞ்சி, பித்த வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு நல்லது. கர்ப்பிணிகளின் வாய்க்கு ருசியான கஞ்சி இது.

லவங்க நீர் கஞ்சி



தேவையானவை: லவங்கம் - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலை சர்க்கரை சேர்த்து, கால் கப்பாக வற்றும் வரை காய்ச்சவும். லவங்கத்தில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, தண்ணீர் வற்றும் வரை அடுப்பில் வைத்து

கொதிக்கவிடவும். தண்ணீர் வற்றியதும் இறக்கி, மிக்ஸி அல்லது அம்மியில் வைத்து நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதைப் பாலில் சேர்த்து, ஸ்பூன் போட்டு சாப்பிடவும். லவங்கம் மணக்க, மணக்க பாஸந்தி போல இருக்கும். மழை, குளிர் காலங்களில் சாப்பிட ஏற்ற கஞ்சி.

வெந்தய கஞ்சி



தேவையானவை: வெந்தயம் - கால் கப், மோர் - 1 கப், இஞ்சி (தோல் சீவியது) - விரல் நீளம், பெருங்காயப் பொடி - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயத்தை, மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து வேகவிடவும். இஞ்சியைத் துருவிக்கொள்ளவும். வெந்தயம் வெந்ததும் எடுத்து, மோர், இஞ்சி, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து அருந்தவும்.

நீரிழிவு, அல்சர் போன்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி இந்தக் கஞ்சியை செய்து தரலாம். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு வெந்தய காபி நல்லது. மேலே சொன்னது போல வெந்தயத்தை வேகவிட்டு, மேலே தெளிந்து நிற்கும் நீருடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து காபியாக பருகலாம். இதே வெந்தய நீரில் புழுங்கலரிசி ரவை அல்லது பாம்பே ரவை அல்லது சேமியா சேர்த்து வேகவிட்டு, உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால் சத்தான மாலை உணவு. உடம்புக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

அங்காய கஞ்சி



தேவையானவை: சுண்டைக்காய் வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன், மணத்தக்காளி வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன், உலர்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு டீஸ்பூன், சுக்கங்காய் வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன் (இவை எல்லாமே நாட்டு

மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்), பச்சை கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: எல்லா வற்றல்களையும் வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பச்சைக் கறிவேப்பிலையை லேசாக (கருகிவிடாமல்) சூடான வாணலியில் புரட்டி எடுத்துவிட்டு, அதையும் பெருங்காயத்தையும் வறுத்த வற்றல்களுடன் சேர்த்துப் பொடிக்கவும். மோரில் இந்தப் பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கிக் குடிப்பது ஒரு வகை. ஒரு கப் வெந்நீரில், வற்றல் பொடி ஒரு டீஸ்பூன் போட்டுக் கலக்கி மூடிவைத்தால், ஒரு மணி நேரத்தில் தெளிந்து நிற்கும். இந்தத் தெளிவை இறுத்து, அதில் மோர், உப்பு சேர்த்து அருந்துவது இன்னொரு வகை. வயிற்றில் பூச்சி, வயிற்றுப் புண் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு இந்தக் கஞ்சி மிகவும் நல்லது.

தனியா ஊறல் கஞ்சி



தேவையானவை: தனியா, மிளகு, சுக்கு - தலா 10 கிராம்.

செய்முறை: மேலே சொன்ன மூன்றையும், 2 அல்லது 3 கப் தண்ணீர் வைத்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, பாத்திரத்தை மூடி வைத்துவிடவும். தனியா, சுக்கு, மிளகு ஆகியவற்றின் சாரம் இறங்க, இறங்கத்தான் அந்த நீருக்கு அதிக சுவை கிடைக்கும். மேலே தெளிந்து நிற்கும் தண்ணீரை வடித்து, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாம். ஒரு முறை வேகவைக்கும் சுக்கு, மிளகு, தனியாவிலேயே இரண்டு, மூன்று முறை தண்ணீர் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். தெளிந்த சுக்கு நீரைக் கொதிக்கவிட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் பாம்பே ரவையைப் போட்டு வேகவிட்டு, வெந்ததும் உப்பு, மோர் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

ஆசிரியப் பணியில் இருப்பவர்கள், பேச்சாளர்கள், பாடகர்கள் ஆகியவர்கள் இந்தக் கஞ்சியை அடிக்கடி பருகலாம். தொண்டைக்கு இதம் தரும்.

சேமியா மிக்சர்



தேவையானவை: சேமியா - 2 டீஸ்பூன், ரவை - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு கப் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் சேமியா, ரவை சேர்க்கவும். சில நிமிடங்களில் இவை வெந்துவிடும். அதில் உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டவர்கள், கேரட், வெள்ளரி போன்றவற்றை துருவியும், பிரெட்டை உதிர்த்துப் போட்டும் சாப்பிடலாம். நல்ல சத்தான காலை உணவும் கூட.

சேமியாவையும் ரவையையும் அரைத்துவைத்துக்கொண்டால் இன்ஸ்டன்ட் சேமியா மிக்சர் பொடி தயார். தேவையானபோது, தன்ணீரில் கலக்கிக் காய்ச்சி, மோர், உப்பு சேர்த்துப் பருகலாம்.